

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[البنزين مغشوش! أزمة تُفلس المواطنين وتُتلف السيارات.. ونشطاء لحكومة السيسي: "انتون صاين" 10 من خبراء الاقتصاد: التضخم في مصر سيواصل الارتفاع تأثرًا بأسعار المواد البترولية](#) [ميدل إيست آي: مسلمو فرنسا ليسوا بأمان في اليوم الدولي لحرية الصحافة.. الصحفيون بمصر: دماء بلا تحقيق ومعتقلون بلا حقوق كيف سيردّ الشرع على الاعتداءات الإسرائيلية؟ النديم: 307 انتهاكات لحقوق الإنسان بسجون الانقلاب في إبريل بالفيديو.. جيش الاحتلال يعلن مقتل حندي دهسته شاحنة في غلاف غزة حماس تعذر لصوص غذاء موالين للصهاينة وترفض خطة إسرائيل لتوزيع المساعدات في غزة](#)

□

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحریات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [أرشيف](#) » [عربية وإسلاميه](#)

9 خطوات للتخفيف من أعراض نزلات البرد





الأحد 4 يناير 2015 12:01 م

نزلات البرد شر لابد منه في فصل الشتاء , وللأسف لا يوجد حتي الآن علاج أو مصل يقي من الإصابة بالعدوي, ولكن توجد بعض الأدوية والعلاجات الطبيعية التي تساعد علي تقليل أعراض البرد وتقصر فترة الإصابة, فإذا وقعت في فخ نزلات البرد اتبع النصائح التالية :

1. الراحة : أفضل علاج لنزلات البرد هو الراحة وتوفير طاقتك في مقاومة الفيروس والعدوي, وخصوصاً في أول أيام الإصابة بالبرد .
2. السوائل: احرص علي الإبقاء علي ترطيب الجهاز التنفسي عن طريق شرب كمية كبيرة من السوائل أثناء الإصابة بالبرد, يمكنك شرب المياه وبعض المشروبات الدافئة والعصائر الطازجة وحساء الدجاج , وتساعد السوائل الدافئة في إذابة المخاط وتوسيع الشعب الهوائية .
3. درجة الحرارة : أحد أعراض البرد المؤرقة هو ارتفاع درجة حرارة الجسم, وترتفع درجة حرارة الجسم لمقاومة الفيروس, ويجب علاج ارتفاع الحرارة حتي لا تتسبب في مشاكل صحية أخرى .
4. أدوية الكحة والسعال: أصعب شيء في نزلات البرد هو السعال والكحة لأنها تدوم لفترات طويلة وينصح دائما بعدم إهمالها وضرورة تناول أدوية السعال والعلاجات الطبيعية التي تساعد علي تهدئة الكحة وتوسيع الشعب الهوائية .
5. استنشاق البخار: املاً طبق عميق بالمياه الساخنة و أضف إليه مقدار ملعقة صغيرة من المينتول واستنشق البخار لدقائق عديدة حتي تشعر بالراحة, ويمكنك إضافة زيت الكافور للمياه لأنه يساعد علي توسيع الشعب الهوائية وإزالة احتقان الأنف ويسهل من عملية التنفس .
6. الجلوس في حمام مليء بالبخار: يمكنك ملء البانيو بالمياه الساخنة وأغلق باب الحمام ليتملئ بالبخار ويساعد ذلك علي فتح كتمان الأنف وإزالة الاحتقان ويسهل من عملية التنفس .
7. ترطيب الجو: الجو الجاف يساعد علي زيادة احتقان الأنف لذلك يجب الحفاظ علي ترطيب المنزل لتسهيل عملية التنفس وتهدئة الكحة .
8. أقراص الإستحلاب: تساعد أقراص الاستحلاب في الحفاظ علي ترطيب الحلق وتهدئة الكحة والسعال, ويمكنك أيضا أن تعرف كيف تفرق بين دور البرد و التهاب الحلق و التهاب اللوزتين من هنا.
9. قطرات المحلول الملحي: تساعد علي إزالة الاحتقان من الأنف وفتح قنوات التنفس قم بوضع 3 قطرات في كل ناحية . ولكن يجب عليك الذهاب للطبيب في الحالات التالية :

1- وجود الالام في الأذن أو نزول سوائل منها .

2- آلام شديدة في الوجه والجيبة مع وجود مخاط سميك أصفر أو أخضر اللون لمدة أكثر من أسبوع .

3- ارتفاع درجة الحرارة الشديد .

4- التهاب الحلق وحة الصوت والكحة لفترات طويلة .

5- الإعياء والقيء وصدور صوت عند التنفس .

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

اخبار فلسطين

[خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة" .. وجنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

مقالات متعلقة

مجلسم أرمانيء اهتلاذعا دعبي عماجلا مرحلا لوخذن مانوزيرا ةعماجيث حابعزم

منع باحث بجامعة أريزونا من دخول الحرم الجامعي بعد اعتدائها على امرأة مسلمة

. لوينطاسإي فيخيرائلا ايراكدجسمي لإدوعي نادلاً .. اماء 80 ماد عاطقنا دعبي

بعد انقطاع دام 80 عاما .. الأذان يعود إلى مسجد كاربا التاريخي في إسطنبول .

قزغن ء راصحلا ريسكلا ةيلودلا ةنجللا رارق دعبي راحبلا دعئسي ةيرحلا لوطنساً

أسطول الحرية يستعد للإبحار بعد قرار اللجنة الدولية لكسر الحصار عن غزة


ندنلجس راحملا يدحإي فنيملسملا ةلاص رطا حىءن عطلا ضفرة ةينايطير ةمكحم

محكمة بريطانية ترفض الطعن على حظر صلاة المسلمين في إحدى المدارس بلندن

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسيرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)

- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025